

Mijn straffende modus

Naam van mijn straffende modus (bijv. 'De strenge'):

Schrijf hieronder op wat jouw straffende modus tegen je zegt. Het is misschien moeilijk om dit echt zwart op wit te zien staan. Maar toch is het belangrijk je straffende modus zo goed mogelijk te leren kennen, zodat je ertegen kunt vechten.

Boodschappen van mijn straffende modus:

1. Hoe herken ik dat ik in mijn straffende modus zit?

In welke **situaties** wordt deze modus actief?

Welke **basisbehoefte** is in deze situatie niet vervuld?

Welk **gevoel** hoort hierbij?

Welke **gedachten** spelen een rol als mijn straffende modus actief is?

Welke **herinneringen** en beelden worden opgeroepen als je erover nadenkt? Merk je dat bij deze modus de stem van een van je opvoeders hoort (bijv. je vader of een leraar)?

Wat voel ik in mijn **lichaam** als ik in deze modus zit?

Wat **doe** ik als ik in de straffende modus zit?

2. Wat heb ik nodig of waar heb ik behoefte aan als ik in de straffende modus zit?

3. Bereik ik wat ik wil als ik mij zo gedraag?

4. Welke modus gaat soms aan mijn straffende modus vooraf (bijv. het gekwetste kind)?

5. Schiet ik vaak in een andere modus van mijzelf wanneer de straffende modus actief is (bijv. in een copingmodus)?